



### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 240 g ( <u>JAJ.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLUPSZ.</u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2561.13 kcal; B: 82.47 g; T: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.8 g; W: 385.12 g; W tym cukry: 68.28 g; Bł.: 38.28 g; Sól: 9.38 g; WW: 34.7 Por; Ener. z B: 12.88 %; Ener. z W: 54.17 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4436.39 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ.</u> ), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml, Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2223.83 kcal; B: 65.97 g; T: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.1 g; W: 330.67 g; W tym cukry: 71.46 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 4.46 g; WW: 30.97 Por; Ener. z B: 11.87 %; Ener. z W: 55.4 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4269.59 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) (bez glutenu, bez mleka). 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ.</u> ), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml, Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Ogórek kiszony 50 g, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2265.24 kcal; B: 49.46 g; T: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.4 g; W: 327.89 g; W tym cukry: 60.5 g; Bł.: 28 g; Sól: 6 g; WW: 30.01 Por; Ener. z B: 8.73 %; Ener. z W: 52.96 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3914.78 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 130 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ.</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 150 g, Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2539.94 kcal; B: 89.26 g; T: 82.7 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; W: 380.81 g; W tym cukry: 89.43 g; Bł.: 46.29 g; Sól: 8.91 g; WW: 33.5 Por; Ener. z B: 14.06 %; Ener. z W: 52.68 %; Ener. z T: 29.3 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 5804.76 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Cukinia pieczona z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2200.41 kcal; B: 92.74 g; T: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; W: 283.7 g; W tym cukry: 48.85 g; Bł.: 17.31 g; Sól: 4.73 g; WW: 26.68 Por; Ener. z B: 16.86 %; Ener. z W: 48.43 %; Ener. z T: 32.5 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3161.72 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekkiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drobi i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2649.9 kcal; B: 112.3 g; T: 84.7 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; W: 365.23 g; W tym cukry: 71.01 g; Bł.: 19.16 g; Sól: 5.79 g; WW: 34.69 Por; Ener. z B: 16.95 %; Ener. z W: 52.24 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3494.82 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 100 g, Kawa z mlekkiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drobi i warzywami b/brokula*. 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2232.87 kcal; B: 101.73 g; T: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; W: 359.07 g; W tym cukry: 64.72 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 5.92 g; WW: 33.73 Por; Ener. z B: 18.22 %; Ener. z W: 60.43 %; Ener. z T: 18.4 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3552.24 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekkiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drobi i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2211.47 kcal; B: 92.96 g; T: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.6 g; W: 284.48 g; W tym cukry: 49.74 g; Bł.: 17.99 g; Sól: 4.91 g; WW: 26.67 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 48.2 %; Ener. z T: 32.53 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3193.46 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Dynia z wody 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Risotto z mięs drobi i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejednolitej 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Biszkopcy b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2227.12 kcal; B: 77.28 g; T: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; W: 353.25 g; W tym cukry: 62.36 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 6.88 g; WW: 33.02 Por; Ener. z B: 13.88 %; Ener. z W: 59.37 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2945.33 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekkiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2600.47 kcal; B: 106.4 g; T: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; W: 344.12 g; W tym cukry: 85.25 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 6.62 g; WW: 31.94 Por; Ener. z B: 16.37 %; Ener. z W: 48.82 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 5224.03 mg;

## Jadłospis dla oddziałów

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ JAJ SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>może zawierać: MLE GOR</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2348.66 kcal; B: 99.79 g; T: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 307.72 g; W tym cukry: 36.02 g; Bł.: 29.48 g; Sól: 6.34 g; WW: 27.95 Por; Ener. z B: 16.99 %; Ener. z W: 47.39 %; Ener. z T: 32.14 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4680.56 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ JAJ SEL</u> ),	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2226.79 kcal; B: 123.3 g; T: 103.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; W: 210.2 g; W tym cukry: 14.88 g; Bł.: 23.08 g; Sól: 3.92 g; WW: 18.64 Por; Ener. z B: 22.15 %; Ener. z W: 33.61 %; Ener. z T: 41.78 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 5071.8 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ JAJ MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mleko w proszku 50 g ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2233.69 kcal; B: 107.81 g; T: 86.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; W: 266.63 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 22.53 g; Sól: 4.25 g; WW: 24.47 Por; Ener. z B: 19.31 %; Ener. z W: 43.71 %; Ener. z T: 34.8 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 5638.16 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ JAJ MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Mleko w proszku 10 g ( <u>MLE</u> ),	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2045.46 kcal; B: 79.33 g; T: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; W: 261.24 g; W tym cukry: 62.95 g; Bł.: 20.05 g; Sól: 3.7 g; WW: 24.21 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 47.17 %; Ener. z T: 35.47 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4562.6 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL GLU ŻYT</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 300 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE GOR</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ JAJ MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1559.32 kcal; B: 70.36 g; T: 46.8 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; W: 220.69 g; W tym cukry: 29.72 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 4.73 g; WW: 19.56 Por; Ener. z B: 18.05 %; Ener. z W: 50.14 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 2840.03 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2748.46 kcal; B: 110.97 g; T: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; W: 401.17 g; W tym cukry: 95.5 g; Bł.: 37.88 g; Sól: 6.51 g; WW: 36.55 Por; Ener. z B: 16.15 %; Ener. z W: 52.87 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 5614.41 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2857.88 kcal; B: 103.87 g; T: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; W: 427.99 g; W tym cukry: 105.98 g; Bł.: 31.22 g; Sól: 8.35 g; WW: 39.84 Por; Ener. z B: 14.54 %; Ener. z W: 55.53 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4791.02 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 250 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2798.34 kcal; B: 104.96 g; T: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; W: 401.77 g; W tym cukry: 90.73 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 7.48 g; WW: 37.16 Por; Ener. z B: 15 %; Ener. z W: 53.09 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 5043.78 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 250 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2714.11 kcal; B: 136.16 g; T: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; W: 356.17 g; W tym cukry: 42.9 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 8.07 g; WW: 32.15 Por; Ener. z B: 20.07 %; Ener. z W: 46.98 %; Ener. z T: 29.37 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 5603.11 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2728.59 kcal; B: 109.31 g; T: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.8 g; W: 385.43 g; W tym cukry: 90.74 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 5.49 g; WW: 36.62 Por; Ener. z B: 16.02 %; Ener. z W: 53.6 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3652.64 mg;

### Jadłospis dla oddziałów

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2990.59 kcal; B: 121.44 g; T: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.4 g; W: 431.37 g; W tym cukry: 107.06 g; Bł.: 30.39 g; Sól: 8.33 g; WW: 40.31 Por; Ener. z B: 16.24 %; Ener. z W: 53.63 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4613.87 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1924.94 kcal; B: 93.26 g; T: 66.6 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 245.81 g; W tym cukry: 28.02 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 5.83 g; WW: 21.1 Por; Ener. z B: 19.38 %; Ener. z W: 43.75 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3274.95 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2837.62 kcal; B: 133.54 g; T: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.05 g; W: 371.17 g; W tym cukry: 44.67 g; Bł.: 45.88 g; Sól: 10.76 g; WW: 32.69 Por; Ener. z B: 18.82 %; Ener. z W: 45.85 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4489.94 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 200 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Cukinia pieczona (bez oleju)* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2305 kcal; B: 131.22 g; T: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; W: 333.25 g; W tym cukry: 42.22 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 7.87 g; WW: 30.94 Por; Ener. z B: 22.77 %; Ener. z W: 53.67 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4042.29 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 450 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2413.03 kcal; B: 117.48 g; T: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; W: 306.29 g; W tym cukry: 41.28 g; Bł.: 45.78 g; Sól: 8.68 g; WW: 26.19 Por; Ener. z B: 19.47 %; Ener. z W: 43.18 %; Ener. z T: 32.34 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4664.96 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 450 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2413.03 kcal; B: 117.48 g; T: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; W: 306.29 g; W tym cukry: 41.28 g; Bł.: 45.78 g; Sól: 8.68 g; WW: 26.19 Por; Ener. z B: 19.47 %; Ener. z W: 43.18 %; Ener. z T: 32.34 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4664.96 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i marchwi ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 100 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Jablko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c ( ) 150 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2909.17 kcal; B: 120.11 g; T: 103.65 g; Kw. tł. nasy.: 50.06 g; W: 401.19 g; W tym cukry: 66.77 g; Bł.: 58.25 g; Sól: 9.43 g; WW: 34.48 Por; Ener. z B: 16.52 %; Ener. z W: 47.15 %; Ener. z T: 32.07 %; Ener. z Bł.: 4 %; K: 6417.11 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 200 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2246.46 kcal; B: 77.49 g; T: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 324.34 g; W tym cukry: 25.43 g; Bł.: 56.4 g; Sól: 9.49 g; WW: 26.73 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 47.71 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 5.02 %; K: 3743.5 mg;

### Jadłospis dla oddziałów

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2260.85 kcal; B: 49.68 g; T: 96.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 293.6 g; W tym cukry: 22.5 g; Bł.: 37.11 g; Sól: 9.07 g; WW: 25.58 Por; Ener. z B: 8.79 %; Ener. z W: 45.38 %; Ener. z T: 38.6 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3017.27 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 300 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Risotto wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2202.13 kcal; B: 44.44 g; T: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 327.38 g; W tym cukry: 58.72 g; Bł.: 37.46 g; Sól: 7.36 g; WW: 28.93 Por; Ener. z B: 8.07 %; Ener. z W: 52.66 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3048.66 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczaniowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2222.13 kcal; B: 56.79 g; T: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; W: 350.25 g; W tym cukry: 46 g; Bł.: 28.76 g; Sól: 5.8 g; WW: 32.2 Por; Ener. z B: 10.22 %; Ener. z W: 57.87 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2383.54 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) (*) 400 ml , Ziemniaki () 250 g , Udziec z indyka b/s b/k 120 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt , Marchwianka () 300 ml ,	Podwieczorek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml ( <u>GLU OW</u> ), Mus z jabłek () b/c 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2285.07 kcal; B: 108.6 g; T: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 347.43 g; W tym cukry: 74.22 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 3.8 g; WW: 31.04 Por; Ener. z B: 19.01 %; Ener. z W: 54.35 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 6192.66 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 200 g ( <u>SEL</u> ), Sos koperkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1761.4 kcal; B: 72.56 g; T: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; W: 252.59 g; W tym cukry: 77.09 g; Bł.: 13.47 g; Sól: 3.71 g; WW: 23.94 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 54.3 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2120.42 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 100 g, Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1913.05 kcal; B: 82.19 g; T: 59.5 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 268.07 g; W tym cukry: 97.85 g; Bł.: 18.97 g; Sól: 4.71 g; WW: 25.1 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 52.08 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2811.24 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2347.63 kcal; B: 90.36 g; T: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; W: 324.93 g; W tym cukry: 66.4 g; Bł.: 37.86 g; Sól: 7.94 g; WW: 28.75 Por; Ener. z B: 15.4 %; Ener. z W: 48.91 %; Ener. z T: 32.01 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 5105.21 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 200 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 200 g, Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2499.29 kcal; B: 101.09 g; T: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; W: 347.34 g; W tym cukry: 68.75 g; Bł.: 41.22 g; Sól: 8.43 g; WW: 30.68 Por; Ener. z B: 16.18 %; Ener. z W: 48.99 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 5275.06 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 200 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 200 g, Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2648.59 kcal; B: 110.78 g; T: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 44 g; W: 362.15 g; W tym cukry: 80.45 g; Bł.: 38.64 g; Sól: 8.26 g; WW: 32.43 Por; Ener. z B: 16.73 %; Ener. z W: 48.86 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 5567.86 mg;

### Jadłospis dla oddziałów

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 200 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 250 g, Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2730.94 kcal; B: 112.19 g; T: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; W: 381.88 g; W tym cukry: 83.34 g; Bł.: 40.01 g; Sól: 8.39 g; WW: 34.27 Por; Ener. z B: 16.43 %; Ener. z W: 50.07 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 5932.63 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 200 g, Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2865.3 kcal; B: 128.59 g; T: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; W: 399.91 g; W tym cukry: 95.39 g; Bł.: 39.29 g; Sól: 10.13 g; WW: 36.12 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 50.34 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5699.94 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 240 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ),	
	Podwieczorek: Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1107.34 kcal; B: 48.7 g; T: 34.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; W: 161.23 g; W tym cukry: 18.81 g; Bł.: 21.62 g; Sól: 2.38 g; WW: 14.06 Por; Ener. z B: 17.59 %; Ener. z W: 50.43 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 4048.14 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 250 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2848.16 kcal; B: 110.14 g; T: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; W: 425.62 g; W tym cukry: 87.65 g; Bł.: 39.62 g; Sól: 10.26 g; WW: 38.72 Por; Ener. z B: 15.47 %; Ener. z W: 54.21 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 5928.01 mg;

czwartek 2024-02-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2406.76 kcal; B: 103.58 g; T: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.4 g; W: 323.13 g; W tym cukry: 63.91 g; Bł.: 17.87 g; Sól: 4.77 g; WW: 30.61 Por; Ener. z B: 17.22 %; Ener. z W: 50.73 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3274.82 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyntka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2406.58 kcal; B: 107.61 g; T: 75.7 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; W: 338.16 g; W tym cukry: 46.9 g; Bł.: 43.15 g; Sól: 7.68 g; WW: 29.53 Por; Ener. z B: 17.89 %; Ener. z W: 49.03 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4440.15 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob*. 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyntka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Papyrka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Ogórek świeży 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1915.8 kcal; B: 95.33 g; T: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; W: 260.22 g; W tym cukry: 23.51 g; Bł.: 36.96 g; Sól: 6.11 g; WW: 22.36 Por; Ener. z B: 19.91 %; Ener. z W: 46.62 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3598 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokuiata* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyntka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2374.21 kcal; B: 103.39 g; T: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; W: 314.83 g; W tym cukry: 58.2 g; Bł.: 16.79 g; Sól: 4.77 g; WW: 29.89 Por; Ener. z B: 17.42 %; Ener. z W: 50.21 %; Ener. z T: 30.37 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 3241.12 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Mus z truskawek* 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) OTS 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński # OTS 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 1 szt, Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Herbatniki 100g (1op) 1 szt, Budyń o smaku waniliowym z/c 1 szt 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3038.31 kcal; B: 128.74 g; T: 89.1 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; W: 442.2 g; W tym cukry: 132.36 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 8.74 g; WW: 41.09 Por; Ener. z B: 16.95 %; Ener. z W: 54.22 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4069.09 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna		
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Mus z truskawek* b/c 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) OTS 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński # OTS 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml , Jablko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 1 szt , Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ,
	Podwieczorek: Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Budyń o smaku waniliowym b/c 1 szt 200 ml ( <u>MLE,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Kalafor gotowany* 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 3103.05 kcal; B: 145.6 g; T: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 49.06 g; W: 419.84 g; W tym cukry: 91.41 g; Bł.: 34.37 g; Sól: 10.66 g; WW: 38.42 Por; Ener. z B: 18.77 %; Ener. z W: 49.69 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4324.68 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Antydyspeptyczna		
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Kleik ryżowy na wodzie 250 g ,	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 200 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c * 200 ml , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1600.24 kcal; B: 42.61 g; T: 23.43 g; Kw. tł. nasy.: .81 g; W: 309.78 g; W tym cukry: 15.21 g; Bł.: 16.87 g; Sól: 1.48 g; WW: 29.4 Por; Ener. z B: 10.65 %; Ener. z W: 73.22 %; Ener. z T: 13.18 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2351.66 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g ,		Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 774.44 kcal; B: 31.96 g; T: 33.3 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; W: 87.58 g; W tym cukry: 2 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.64 g; WW: 8.54 Por; Ener. z B: 16.51 %; Ener. z W: 43.84 %; Ener. z T: 38.69 %; Ener. z Bł.: .7 %; K: 176.34 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła I		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1103.06 kcal; B: 29.98 g; T: 12.14 g; Kw. tł. nasy.: .23 g; W: 217.4 g; W tym cukry: .29 g; Bł.: 3.51 g; Sól: .32 g; WW: 21.47 Por; Ener. z B: 10.87 %; Ener. z W: 77.56 %; Ener. z T: 9.9 %; Ener. z Bł.: .64 %; K: 200.74 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła II		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1362.02 kcal; B: 37.31 g; T: 13.19 g; Kw. tł. nasy.: .36 g; W: 274.26 g; W tym cukry: 2.88 g; Bł.: 7.45 g; Sól: 1.51 g; WW: 26.72 Por; Ener. z B: 10.96 %; Ener. z W: 78.36 %; Ener. z T: 8.72 %; Ener. z Bł.: 1.09 %; K: 451.3 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła III		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1321.05 kcal; B: 47.33 g; T: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 2.28 g; W: 239.88 g; W tym cukry: 6.84 g; Bł.: 11.95 g; Sól: 1.88 g; WW: 22.9 Por; Ener. z B: 14.33 %; Ener. z W: 69.02 %; Ener. z T: 14.38 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2223.86 mg;